

يوضح خبراء منظمة الأغذية والزراعة  
في مجال سلامة الأغذية ما يعرفونه  
حتى الآن بشأن كوفيد-19 والأغذية  
من خلال إعطائكم النصائح عند  
شراكتكم الأغذية

## عشرة أمور

يجدر بالمستهلك معرفتها  
عن سلامة الأغذية وكوفيد-19

### 1- ليست هناك أدلة في الوقت الحاضر على أن فيروس كورونا المستجد الذي يسبب الإصابة بكوفيد-19 ينتقل عن طريق الأغذية

فالفيروس ينتقل بشكل أساسي من خلال الأشخاص المصابين عن طريق القطرات السائلة الناجمة عن السعال والعطس التي تصل من ثم إلى شخص آخر. ومع أن القطرات قد تستقر على الأشياء والأسطح، فمن غير المعروف بعد ما إذا كانت كمية التلوث هذه كافية لكي يصاب الشخص بالمرض جراء تناول الأغذية.



### 2- فيروس كورونا لا ينمو على الأغذية

في حين أن الجراثيم قادرة على النمو على الأغذية في حال توافر الشروط المناسبة لذلك، فإن فيروسًا من نوع كوفيد-19 يتطلب وجود مضيف حي لكي يبقى حيًا ويتكاثر.



### 3- أفضل طريقة لتجنب كوفيد-19 هي من خلال عادات النظافة الجيدة

اغسلوا دائمًا يديكم جيدًا بالصابون والمياه لمدة عشرين ثانية على الأقل بعد التمتع وقبل مناولة الأغذية وتناولها وبعد الذهاب إلى الحمام. وتقيّدوا بشروط النظافة الخاصة بالجهاز التنفسي.



### 4- إن طهي الطعام بدرجة الحرارة المناسبة هو دائمًا طريقة جيدة للوقاية من الإصابة بالمرض

من شأن تسخين الطعام بدرجات الحرارة اللازمة للقضاء على العوامل الممرضة (أي 70 درجة مئوية لمدة دقيقتين أو ما شابه) أن يحد من خطر الإصابة بأي مرض منقول عن طريق الأغذية بما في ذلك الأمراض التي تتسبب بها الفيروسات. وفي حين أنه لا توجد دراسات عن تأثيرات الطهي على هذا الفيروس بالذات، إلا أنه بالإمكان القضاء على أنواع أخرى من فيروسات كورونا بدرجات الحرارة المذكورة.



### 5- إن تناول الفاكهة والخضار النيئة عملية آمنة

ليست هناك حاليًا أية أدلة تشير إلى انتقال كوفيد-19 عن طريق الأغذية. يتعين غسل الفاكهة والخضار التي تتناولونها جيدًا بالمياه النظيفة من دون استخدام الصابون أو أي مواد أخرى قبل تقشيرها أو تقطيعها أو تناولها.



### 6- من غير المرجح أن تؤدي مناولة عبوات تعبئة الأغذية إلى الإصابة بكوفيد-19

يبقى الفيروس حيًا في الظروف التجريبية على مجموعة متنوعة من الأسطح مثل البلاستيك أو الكرتون المستخدم في التعبئة لكن من غير المرجح أن يكون هذا النوع من التعرض كافيًا لكي يصاب الشخص بالمرض. تذكروا دائمًا ضرورة غسل يديكم بعد تفرغ الأغذية وتنظيف الأسطح وتعقيمها وتجنب لمس العين أو الأنف أو الفم عند مناولة الأغذية ومواد تعبئتها.

### 7- العادات الجيدة عند التبضع

التمزوا بالتدابير المتخذة محليًا وحافظوا على التباعد الجسدي عن الأشخاص الآخرين عند اختيار المواد الغذائية وعند وقوفكم في الصف. حافظوا دائمًا على نظافة يديكم ولا تخرجوا للتبضع إذا كانت لديكم أية أعراض.



### 8- شكر الباعة بالتجزئة على تأمينهم الغذاء والمحافظة على سلامته

يعتمد العالم على باعة الأغذية لتأمينها دون انقطاع ولضمان سلامة الإمدادات الغذائية. فهؤلاء العاملون يؤدون دورًا حاسمًا في الاستجابة للجائحة ولا بد من بقائهم بصحة جيدة ومن حماية الأغذية من أي تلوث.



### 9- دعم الجهود للمحافظة على سلامة الأغذية في سلسلة الإمدادات الزراعية

يجب اعتبار العاملين الزراعيين عنصرًا أساسيًا من أجل حماية الأغذية من المزرعة إلى المتجر خلال جائحة كوفيد-19. ويحرص منتجو الأغذية على حماية العاملين لديهم من خلال ضمان إمدادات غذائية سليمة بقدر أكبر.

### 10- قوموا بجميع الخطوات السابقة واغسلوا يديكم (مجددًا)

إن غسل اليدين بالصابون يُحدث فرقًا حقيقيًا وإن بدا لكم الأمر بسيطًا للغاية.

